





# たましまひろば 11月号

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。  
 色とりどりの落ち葉やドングリなど、秋の自然は子ども達にとって宝の山です！！  
 衣服をこまめに調節しながら、これから一段と寒くなる季節に負けず、元気いっぱい戸外遊びを楽しみましょう！！

	1日(水) 10:00~11:30	8日(水) 10:00~11:30	16日(木) 10:00~11:30	22日(水) 10:00~11:30
<b>11月の予定</b>	♪園庭開放	♪室内開放 「小麦粉粘土」 あそび	♪室内開放 「ふりかけ作り」 *エプロン・三角巾を 持参下さいね！	♪室内開放 ♪園児とリズム 誕生会
	 身体計測			 おたんじょうび おめでとう

## <手作りふりかけ>

<材料>

A {かつおぶし・わかめ・ごま}  
 あおさ・ゆかり



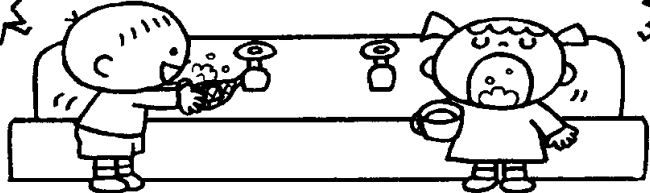
<作り方>

- ①Aを乾煎りする
- ②材料を全てすり鉢に入れる
- ③①をすりこ木で細くなるまですりつぶす
- ④白米に適量をふりかける

\*今月の「ともだちひろば」で作ります♪

## かぜ予防

かぜの直接の原因はウイルス。  
 手洗いとうがいをこまめに行いましょう！！  
 そのうがいの時に、お茶で行うとカテキンの抗菌作用で感染を抑えられると言われています。  
 また、いつも厚着だと皮膚が外気を感じにくくなり、体温調節機能が低下してしまいます。  
 その結果、寒さに対応できず風邪をひいてしまう事に…できるだけ薄着で過ごしましょう。



“悩んだ時は、いつでも保育園を尋ねてください”

～地域貢献支援員(スマイルサポーター)のいる保育園です～

子育ての悩み、子育て以外の相談・悩み(介護・病気・暴力…)にも力になります。  
 看護師・栄養士も笑顔で待っています。どうぞ、お越しください。

社会福祉法人

親和会

玉島保育園

〒567-0845

茨木市平田二丁目36-13

TEL 072-635-5700